



СВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ им. Мириязевский

А.В. Шашко



СОГЛАСОВАНО

И.И. Григорян К.А.

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9,29	2,85	29,69	181,57	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,66	67	470,54	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	150	12,02	6,56	35	247,12	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,01	0,98	5,45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,45	67,39	470,21	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	110,00	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	11,21	11,95	27,60	262,79	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	12,35	12,40	192,55	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	163,80	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	710	26,72	27,43	117,13	822,27	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	8,9	19,55	185,90	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,27	15,93	66,59	470,81	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,45	13,10	12,80	198,90	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,8	1,35	11,69	70,11	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,42	15,74	66,72	470,22	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	3,80	2,82	4,50	58,58	50/1

СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	269,48	139
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90	9,95	9,93	3,15	141,77	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,30	22,05	159,90	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	710	26,58	27,5	117,08	822,14	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	180	12,57	15,30	36,50	333,98	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	510	15,39	15,8	66,64	470,32	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,79	2,8	28,2	169,16	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,8	23,20	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	540	15,4	15,8	66,79	470,96	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,80	41,60	323,00	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	7,90	9,95	11,79	168,31	227
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	42,08	226,88	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	730	26,56	27,46	117,22	822,26	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	12,32	14,9	37,15	331,98	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,18	15,63	67,24	470,35	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,6	2,34	19,6	129,86	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	520	15,42	15,53	67,23	470,37	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52	132
ПЛОВ	210	20,30	17,25	53,60	450,85	304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
Итого за прием пищи:	700	26,95	27,55	116,7	822,55	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	6,50	6,95	11,15	133,15	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3,75	7,35	13,69	135,91	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,42	15,59	67,07	470,27	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	220	9,40	6,10	17,35	161,90	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1

Итого за прием пищи:	500	15,64	15,54	67	470,42
----------------------	-----	-------	-------	----	--------

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	0,5	15,98	15	205,82	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	20,69	10,10	66,00	437,66	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	720	26,64	27,43	117,29	822,59	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	6,48	13,15	0	144,27	501
РИС ОТВАРНОЙ	160	4,99	0,85	31,80	154,81	512
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,19	1,28	14,82	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	510	15,29	15,92	67,27	470,27	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	2,42	19,9	126,98	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	602

Итого за прием пищи:	500	15,42	15,52	67,27	470,44
-----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,13	4,70	48,97	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	2,05	9,28	32,20	220,52	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	15,25	7,76	48,15	323,44	717
ГУЛЯШ	90	6,65	6,95	11,35	134,55	423
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	730	26,91	27,65	116,59	822,85	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,58	15,20	36,80	334,32	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,7	66,94	470,66	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	150	12,02	6,75	34,61	247,27	340/1

ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,01	0,98	5,45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,40	15,64	67,00	470,36	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,16	1,20	19,52	89,52	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,60	11,80	41,60	323,00	110
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	5,80	7,95	21,69	181,51	330/1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5,53	5,98	6,63	102,46	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	730	26,75	27,46	117,13	822,66	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	3,08	5,1	11,18	102,94	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1

Итого за прием пищи:	500	15,50	15,40	67,53	470,72	
-----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	9,40	5,98	14,67	150,10	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,6	15,58	67,02	470,7	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0	1,25	15	71,25	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	11,21	11,95	27,60	262,79	149
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9,02	12,52	12,40	198,36	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	31,57	152,08	516
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	730	27,95	27,01	116,96	822,73	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
-----------------	----	------	------	------	------	-----

ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	9,9	14,1	20,51	248,54	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,51	15,61	67	470,53	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,6	8,35	16,97	173,43	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
Итого за прием пищи:	500	15,94	15,26	67,37	470,58	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЦНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,70	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6,56	16,06	55,23	391,70	140
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	230	16,89	10,95	40,68	328,83	485
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	700	26,39	27,6	117,1	822,36	

Пятница

--	--	--	--	--	--	--

Пищевые вещества

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	9,10	9,50	28,20	234,70	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,8	4,35	17,69	125,11	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,42	1,28	14,82	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,72	15,8	67,36	470	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	6,45	6,45	11,25	128,85	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	4,69	8,02	26,08	195,26	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,26	15,43	67,23	470,52	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	60	0,71	4,62	3,59	58,78	92
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44,1	269,88	139
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,8	1,35	11,69	70,11	508/1
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	15,16	13,05	38,09	330,45	501
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1

Итого за прием пищи:	710	26,95	27,35	117,1	822,35	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--